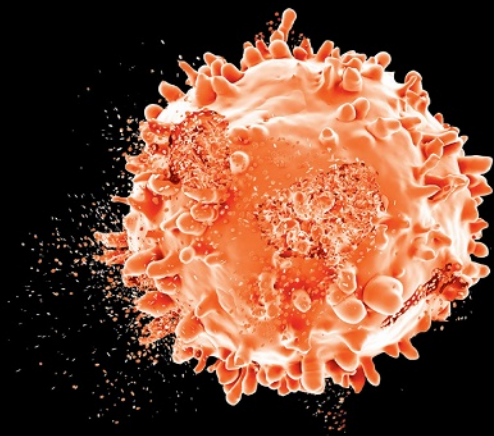


TRITON



Palmer Kippola

AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ

Šest klíčů k uzdravení



TRITON
Praha / Kroměříž

Palmer Kippola

AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ

Šest klíčů k uzdravení

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Kippola, Palmer, 1965-

[Beat autoimmune. Česky]

Autoimunitní onemocnění : šest klíčů k uzdravení / Palmer Kippola ; přeložila

Eva Klimentová. -- Praha : Stanislav Juhaňák - Triton, 2021. -- 391 stran

Přeloženo z angličtiny. -- Obsahuje bibliografii, bibliografické odkazy a rejstřík

ISBN 978-80-7553-854-3 (vázáno)

* 616-092.19-008.6 * 616-084 * 615.8:615.279 * 613.2 * 616-008.6 * 615.8 * (035)

– autoimunitní nemoci

– prevence onemocnění

– detoxikace organismu

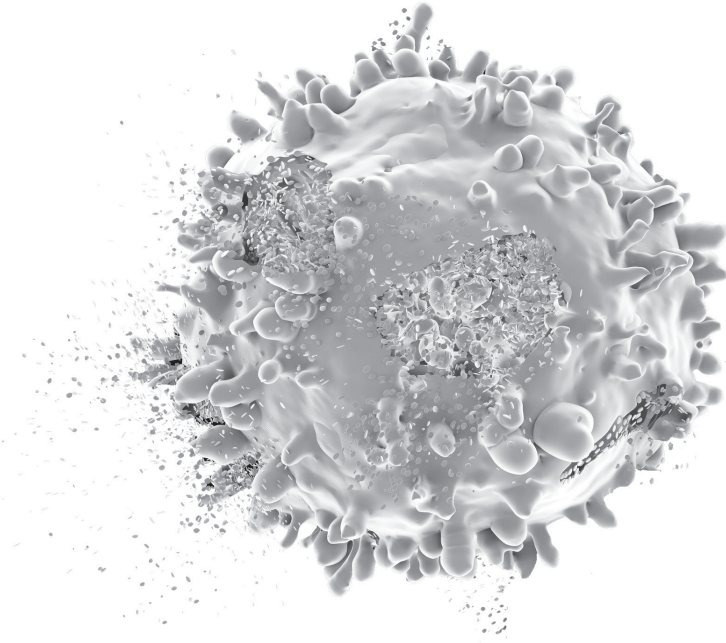
– racionální výživa

– funkční poruchy (lékařství)

– holistická medicína

– příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]



Palmer Kippola

AUTOIMUNITNÍ ONEMOCNĚNÍ

Šest klíčů k uzdravení

Přeložila Eva Klimentová

Stanislav Juhaňák - TRITON

Autoimunitní onemocnění
Šest klíčů k uzdravení

*Tato kniha ani žádná její část nesmí být kopírována,
rozmnožována ani jinak šířena bez písemného souhlasu vydavatele.*

Upozorňujeme čtenáře, že tato kniha nemá být náhradou za posudek a/nebo radu řádného lékařského odborníka. Tato kniha obsahuje obecné informace ohledně zdraví a má pouze vzdělávací charakter.

Autorka se vynasnažila uvést internetové adresy, které jsou v době vydání této knihy platné, avšak autorka ani nakladatel nenesou odpovědnost za nepřesné či neúplné adresy nebo za změny, k nimž došlo po vytištění a vydání této knihy. Navíc autorka ani nakladatel nemají kontrolu nad jakýmkoli webovými stránkami, které patří třetím stranám, ani nad obsahem těchto webů, a za jejich obsah nenesou odpovědnost.

© Stanislav Juhaňák – TRITON, 2021
Copyright © 2019 Palmer Kippola
Translation © Eva Klimentová, 2021
Cover © Renata Brtnická, 2021
Vydal Stanislav Juhaňák – TRITON,
Vykáňská 5, 100 00 Praha 10

www.tridistri.cz

ISBN 978-80-7553-854-3

*Mým rodičům, Edu Beyerovi a Beverly Rabeyové,
kteří mě nade vše milovali a věřili mi.*

*Tomovi, mé spřízněné duši,
strategickému poradci a největšímu stoupenci.*

*Všem, kdo mají diagnózu
„nevléčitelné“ autoimunitní nemoci
a bylo jim sděleno, že nemohou dělat
nic jiného než „brát léky“.
Tato kniha je pro vás.*

Obsah

Seznam zkratk a značek použitých v knize	11
<i>Předmluva</i>	
Máte klíč ke svému zdraví	15
<i>Úvod</i>	
Můj příběh	18
<i>1. kapitola</i>	
Začněte od jídla.	35
<i>2. kapitola</i>	
Udělejte vše pro zdravá střeva	95
<i>3. kapitola</i>	
Zbavte se infekcí	133
<i>4. kapitola</i>	
Výrazně omezte toxiny	165
<i>5. kapitola</i>	
Vyřešte stres.	209
<i>6. kapitola</i>	
Vyladte si hormony	250
<i>7. kapitola</i>	
Stále směřujte vpřed	298

<i>Příloha A</i>	
Léčivé recepty – Třicetidenní odlehčení jídelníčku	308
<i>Příloha B</i>	
Potraviný – sledování příznaků	335
<i>Příloha C</i>	
Jaké je vaše skóre ACE	337
<i>Příloha D</i>	
Další možné překážky uzdravení a možnosti komplexní léčby	340
<i>Příloha E</i>	
Možnosti léčby, studia a vlastní praxe	347
<i>Příloha F</i>	
Použitá a doporučená literatura, užitečné tipy	351
O lékařích a terapeutech z této knihy	362
Poznámky.	366
Poděkování	382

Seznam zkratk a značek použitých v knize

ACE	<i>adverse childhood experience</i> , nežádoucí zážitek v dětství
ADHD	<i>attention deficit hyperactivity disorder</i> , porucha pozornosti s hyperaktivitou
ALA	kyselina alfa-lipoová
ALCAR	acetyl-L-karnitin
ALS	amyotrofická laterální skleróza
APA	American Psychological Association, Americká psychologická společnost
ART	<i>autonomic response testing</i> , testování autonomní odpovědi
AS	ankylozující spondylitida
ASIA	<i>autoimmune syndrome induced by adjuvants</i> , syndrom (spektrum) autoimunitních poruch vyvolaných přídavnými látkami (adjuvanty)
ATB	antibiotika
<i>B.</i>	<i>Bifidobacterium</i>
BPA	bisfenol A
CBCT	<i>cone beam computed tomography</i> , výpočetní tomograf poskytující trojrozměrný (3D) obraz
CDC	Centers for Disease Control and Prevention, Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí (v USA)
CDG	kalcium-D-glukarát
CDI	<i>Clostridium difficile</i>
CFS	<i>chronic fatigue syndrome</i> , chronický únavový syndrom
CFU	<i>colony forming units</i> , kolonie tvořící jednotky
CIRS	<i>chronic inflammatory response syndrome</i> , syndrom chronické zánětlivé odpovědi
CMV	cytomegalovirus
CoQ10	koenzym Q10
CRP	C-reaktivní protein

DDT	dichlordifenyltrichlorethan
DHA	kyselina dokosahexaenová
DHEA	dehydroepiandrosteron
DHEA-S	dehydroepiandrosteron sulfát
DIM	diindolylmethan
DMPS	kyselina 2,3-dimerkapto-propan-1-sulfonová
DMSA	kyselina dimerkaptosukcinová
DNA	deoxyribonukleová kyselina
DNRS	<i>dynamic neural retraining system</i> , systém dynamického neurálního přeškolení
<i>E. coli</i>	<i>Escherichia coli</i>
EBV	virus Epstein a Barrové
EDTA	kyselina ethylendiamintetraoctová
EFT	<i>emotional freedom technique</i> , technika emoční svobody / technika uvolnění emocí
EGCG	epigalokatechin galát
EMDR	<i>eye movement desensitization and reprocessing</i> , desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů
EMF	elektromagnetické frekvence / elektromagnetická pole
EPA	Environmental Protection Agency, Úřad pro ochranu životního prostředí (v USA)
EPA	kyselina eikosapentaenová
ERMI	<i>environmental relative moldiness index</i> , index relativní plesnivosti prostředí
EWG	Environmental Working Group, Pracovní skupina pro životní prostředí
FDA	Food and Drug Administration, Úřad pro kontrolu potravin a léčiv (v USA)
FIGHTS	<i>food – infections – gut health – hormone balance – toxins – stress</i> , strava – infekce – zdravá střeva – hormonální rovnováha – toxiny – stres
FMS	fibromyalgický syndrom
FMT	<i>fecal microbiota transplantation/transfer</i> , fekální mikrobiální transplantace / transplantace stolice / přenos fekální mikrobioty z dárce na příjemce
GABA	kyselina gama-aminomáselná

GERD	refluxní choroba jícnu
GI	gastrointestinální
GIT	gastrointestinální trakt (trávicí ústrojí)
GMO	geneticky modifikované organismy
GSH	glutathion (γ -glutamylcysteinyglycin)
GSTM1	glutathion S-transferáza M1
<i>H. pylori</i>	<i>Helicobacter pylori</i> , helikobakter
HBOT	hyperbarická oxygenoterapie
HCA	heterocyklické aminy
HCl	kyselina chlorovodíková
HCV	virus hepatitidy (žloutenky) C
HDL	<i>high-density lipoprotein</i> , cholesterol o vysoké hustotě
HGH	<i>human growth hormone</i> , lidský růstový hormon
HHV	<i>human herpes virus</i> , lidský herpes virus
HIIRT	<i>high-intensity interval resistance training</i> , vysoce intenzivní intervalový rezistenční trénink
HIIT	<i>high-intensity interval training</i> , vysoce intenzivní intervalový trénink
HIV	<i>human immunodeficiency virus</i> , virus lidské imunitní nedostatečnosti
HLA-DR	lidský leukocytární antigen skupiny DR
HRT	<i>hormone replacement therapy</i> , hormonální substituční terapie
IBD	<i>inflammatory bowel disease</i> , nespecifické střevní záněty
IBS	<i>irritable bowel syndrome</i> , syndrom dráždivého tračníku
IF	<i>intermittent fasting</i> , přerušovaný půst
IFM	Institute for Functional Medicine, Institut funkční medicíny (v USA)
Ig	imunoglobulin
JRA	juvenilní revmatoidní artritida
<i>L.</i>	<i>Lactobacillus</i>
LDL	<i>low-density lipoprotein</i> , cholesterol o nízké hustotě
LPS	lipopolysacharidy
MCAS	<i>mast cell activation syndrome</i> , syndrom aktivace žírných buněk
MCS	<i>multiple chemical sensitivity</i> , syndrom mnohočetné chemické přecitlivělosti

MCT	<i>medium chain triglycerides</i> , triglyceridy se středně dlouhým řetězcem
MPS	<i>myofascial pain syndrome</i> , syndrom myofasciální bolesti
MRI	<i>magnetic resonance imaging</i> , zobrazení magnetickou rezonancí
MRSA	<i>methicillin-resistant Staphylococcus aureus</i> , zlatý stafylokok rezistentní vůči methicilinu
MSG	<i>mono sodium glutamate</i> , glutaman sodný
MTHFR	methyilentetrahydrofolát reduktáza
NAC	N-acetylcystein
NCGS	<i>non-celiac gluten sensitivity</i> , neceliakální glutenová senzitivita
NK (buňky)	<i>natural killers</i> , přirozené zabíječe
NRT	<i>nutrition response testing</i> , testování nutriční odpovědi
NSAID	<i>nonsteroid antiinflammatory drugs</i> , nesteroidní protizánětlivé léky
PAH	polycyklické aromatické uhlovodíky
PAS	poruchy autistického spektra
PC	<i>phosphatidylcholine</i> , fosfatidylcholin
PCB	polychlorované bifenyly
PCOS	syndrom polycystických ovarií
PMS	premenstruační syndrom
PPI	<i>proton pump inhibitors</i> , inhibitory protonové pumpy
PS	<i>phosphatidylserine</i> , fosfatidylserin
RA	revmatoidní artritida
rBGH	<i>recombinant bovine growth hormon</i> , růstový hormon pro hovězí dobytek
RS	roztrošená skleróza
SAD	<i>standard American diet</i> , běžná americká/západní strava
SCD	<i>specific carbohydrate diet</i> , specifická sacharidová dieta
SIBO	<i>small intestinal bacterial overgrowth</i> , přemnožení bakterií v tenkém střevě
sIgA	střevní sekreční imunoglobulin A
SLE	systémový lupus erythematodes
VDR	mutace pro vitamin D
VZV	varicella-zoster virus
WHO	World Health Organization, Světová zdravotnická organizace

Máte klíč ke svému zdraví

Mark Hyman, MD

Některá z více než stovky autoimunitních nemocí postihuje každého pátého Američana a zhruba deset procent světové populace. Abychom pochopili rozsah tohoto problému, řekněme si, že tyto choroby mají vyšší výskyt a výdaje na léčbu než rakovina, kardiovaskulární onemocnění a cukrovka *dohromady* a jsou jednou z hlavních příčin úmrtí žen do čtyřiašedesáti let.

Výčet autoimunitních nemocí je dlouhý a stále roste. Patří mezi ně například Hashimotova tyreoiditida (snížená funkce štítné žlázy), Gravesova-Basedowova nemoc (zvýšená funkce štítné žlázy), diabetes I. typu, nespecifické střevní záněty (IBD), jako jsou Crohnova nemoc nebo ulcerózní kolitida, roztroušená skleróza (RS), celiakie, revmatoidní artritida (RA), skleroderma, Sjögrenův syndrom, lupus, ekzém, lupénka (psoriáza) a vitiligo. Za autoimunitní byly nedávno označeny i některé typy kardiovaskulárních chorob a chronická lymeská borelióza. Projevy těchto nemocí jsou různé, mnohdy vyvolávají frustraci a způsobují značné vysílení. Často se vyskytují i několik let předtím, než se podaří stanovit diagnózu. K nejčastějším potížím patří hluboká únava, nespavost, zamlžené myšlení, bolesti a pobolívání celého těla, znečtivění částí těla a brnění, vypadávání vlasů, otoky a nemožnost zhubnout.

Není divu, že se šíří epidemie autoimunitních onemocnění. Na vině je dramatický nárůst toxikantů v životním prostředí, strava s vysokým obsahem cukru a jednoduchých sacharidů, nadužívání antibiotik a nedostačivé využívání základních metod zmírnění stresu. V současnosti na mou kliniku dochází už i desetileté děti, které mají potíže se sníženou funkcí štítné žlázy, a dokonce s revmatoidní artritidou.

Západní medicína vyniká v *akutní* péči, například při infarktu či úrazech, bohužel však příliš neumí léčit *chronické* zdravotní potíže, jako jsou například právě autoimunitní nemoci. Steroidy, imunosupresiva a silné léky proti bolesti sice mohou přinést dočasné zmírnění příznaků, ale dlouhodobě jsou pro organismus škodlivé a jejich užívání dokonce může samo o sobě způsobit autoimunitní nemoc a rakovinu.

Pokud zápolíte se záhadnými symptomy či s nějakou autoimunitní nemocí a zatím vám tradiční léčba moc nepomohla nebo vám lékaři sdělili, že pro své uzdravení nemůžete nic udělat, možná budete mít chuť využít přírodní metody, které fungují.

Naštěstí tedy existují i jiné možnosti než tradiční medicína. Už dvacet let prosazují poměrně nový typ medicíny, který se skvěle hodí k léčbě autoimunitních nemocí. Jmenuje se funkční medicína (FM) – vědecký přístup, který zkoumá člověka jako celek a řeší zdravotní potíže na úrovni prvotních příčin.

V současnosti už máme vědecké poznatky, informace i metody, které umožňují vyléčení i prevenci autoimunitních nemocí. V rozporu s kdysi oblíbeným názorem autoimunitní nemoc není „jednosměrka“. Díky převratnému výzkumu v posledních deseti letech jsme získali autoimunitní rovnici: zjistěte a odstraňte základní příčiny zánětu a vylečte si střeva.

Ačkoli se zdá, že autoimunitních nemocí je celá řada, ve skutečnosti se jedná o jednu poruchu s bezpočtem variací podle geneticky slabého článku daného jedince. Každé autoimunitní onemocnění je projevem selhání imunitního systému, způsobeného chronickým zánětem. V mém případě byla největším zdrojem zánětu otrava rtutí. Tak vznikly podmínky pro chronický únavový syndrom, který mě zcela vysílil. Uzdravil jsem se, až když jsem odstranil rtuť z organismu a vyléčil jsem si střeva. Dodržováním těchto osvědčených zásad se na mé klinice uzdravily stovky pacientů. Podobně se uzdravili i jiní lékaři a odborníci a nyní vedou na této cestě své klienty.

Když Palmer v devatenácti letech zjistila, že má roztroušenou sklerózu, naštěstí se nespokojila s odpovědí, že „se nedá nic dělat“. Tvrdošijně hledala odpověď na otázku, proč vlastně onemocněla, a potom rázně vyřešila původní příčiny nemoci.

Tomu nás učí funkční medicína. Budeme-li pracovat na úrovni původních příčin a hledat zdroj či zdroje zánětu, najdeme klíč k uzdravení.

Mým nejdůležitějším původcem byla rtuť. U Palmer to byl lepek a chronický stres. Příčiny vašich obtíží mohou být jiné, ale pravděpodobně budou spadat do jedné z těchto kategorií: nevhodná strava, infekce, nezdravá střeva, hormonální nerovnováha, toxiny a stres.

Palmer je ideální průvodkyní na vaší cestě ke zdraví, protože kdysi na tom byla podobně jako vy, hledala odpovědi a zoufale chtěla, aby jí bylo lépe. Přála si mít knihu, kterou právě čtete. Po uzdravení z roztroušené sklerózy začala hledat původní příčiny a řešení, stala se certifikovanou zdravotní koučkou v oboru funkční medicíny a zasvětila život pomoci těm, kteří nadále trpí. Chce, aby cesta ke zdraví byla pokud možno co nejméně bolestivá. V této knize dostupnou formou předkládá nejnovější vědecké poznatky a poskytuje rámec pro uzdravení. Z vlastních zkušeností vím, že zaručeně funguje.

Jestliže omezíte zánětlivé faktory a posílíte ty prospěšné, přiblížíte se k uzdravení. Vyléčení původních příčin vyžaduje aktivní přístup. Palmer léčbu rozdělila do několika uskutečnitelných a zvládnutelných kroků, které může dodržovat každý. Například k odstranění škodlivin: snižte toxickou zátěž průmyslově zpracovanými potravinami, zbavte se chemických přípravků při péči o domácnost a osobní hygienu a vyřešte toxický stres. A k posílení prospěšných prvků: jezte hodnotné, čerstvé potraviny, dbejte na dostatek spánku a naučte se jednoduchá každodenní relaxační cvičení. Jinými slovy, dejte svému tělu, co si žádá, a pak se zahojí, ozdraví, a dokonce začne prospívat. To platí jak v případě, že zápolíte s autoimunitním onemocněním, tak i v případě, že nechcete onemocnět.

Máte v ruce klíč k uzdravení. Je na vás, jestli jej použijete, abyste odemkli dvířka ke zdraví a k celkové spokojenosti.

ÚVOD

Můj příběh

Nelze změnit všechno, čemu se postavíme; nemůžeme však změnit nic, čemu se nepostavíme.

JAMES BALDWIN,
americký spisovatel a společenský aktivista

V červenci roku 1984 jsem byla veselá a pilná devatenáctiletá studentka vysoké školy. Právě jsem se vrátila na prázdniny domů do Los Angeles a pracovala jsem na brigádě v místní restauraci. Chtěla jsem za pár let dostudovat a jinak jsem žádné další velké plány neměla, ale budoucnost v každém případě vypadala slibně. Nebo jsem si to aspoň myslela.

Jednou ráno mě cestou do práce začala brnět chodidla. Znáte ten pocit, který se dostaví, když si přeseďte nohu? Když se do ní vrací krev, cítíte, jako by vás bodaly jehličky. Jenomže onoho rána se mi nohy znovu nedokrvily. Brnění nepolevovalo, ať jsem jimi třepala a kroutila sebevíc.

Během pár hodin mě začala brnět i lýtka, a jakmile mravenčení dospělo až ke kolenům, zavolala jsem rodičům. Odpoledne, když jsme spolu seděli v ordinaci u neuroložky, ten nepříjemný pocit zachvátil i moje břicho. Neuroložka mi zkontrolovala reflexy, nechala mě přejít přes místnost, jako bych kráčela po napjatém laně, a sledovala, jak se se zavřenýma očima dotýkám špičky nosu. Za pár minut mi stanovila diagnózu. „Jsem si na devadesát devět procent jistá, že máte roztroušenou sklerózu,“ řekla mi.

Cože mám? Roztroušenou... co?!

Byli jsme ohromeni a zmateni. Lékařka pokračovala: „Objednám vás na nukleární magnetickou rezonanci (nukleární magnetická rezonance byl děsivě znějící původní název pro MRI, magnetickou rezonanci), aby se to potvrdilo, ale pokud mám pravdu, pak s tím nemůžete vůbec nic dělat.“ Odešli jsme s minimem informací a pochmurnými vyhlídkami.

Večer mi začaly dřevěnět nohy. V posteli začal ten děsivý pocit znecitlivění stoupat vzhůru po těle a zahalil mě jako mlha. Když jsem usnula, znecitlivělo mi celé tělo. Takhle naprosto znecitlivělá od krku dolů jsem byla půldruhého měsíce.

Byla to strašlivá doba, ale rodiče nedávali najevo strach. Místo toho mě táta podporoval v pocitu, že to zvládnou, a často opakoval: „Však my to překonáme.“ Většinou jsem mu věřila, ale občas mi bylo do pláče, když jsem si dělala obavy o budoucnost. Maminka mě našťestí vždycky dokázala pochopit a laskavě o mě pečovala. Pomohla mi zjistit informace a naplánovat si budoucnost, která se ovšem velmi lišila od našich původních představ. Společně jsme si představovaly, jak bych mohla na invalidním vozíku studovat na místní univerzitě.

Byla jsem nesmírně vděčná za dobré přátele, které tato záhadná nemoc neodradila a kteří mě denně navštěvovali. Někteří pobýli déle a dívali se se mnou na filmy, jiní mi nosili knihy. Jedna kamarádka přinesla dar, který mi ovšem tehdy jako dar nepřipadal. Přišel v podobě otázky. Zeptala se mě: „Proč myslíš, že jsi dostala roztroušenou sklerózu?“

Ty jo! Tahle krátká otázka měla spoustu důsledků. Měla jsem si snad z nemoci vzít nějaké poučení? Udělala jsem něco, co *způsobilo*, že jsem onemocněla roztroušenou sklerózou? Jak se opovážila naznačit, že za to můžu já! Ale co když ano? Pokud jsem si nemoc nevědomky přivodila, možná bych mohla udělat něco, čím bych se jí zbavila. Tehdy ovšem ani jedna z nás nevěděla, že tato otázka se na dalších třicet let stane mou Polárkou.

Jedna otázka, čtyři pokusy

Týden poté jsem ležela na pohovce a přemítala nad touto otázkou. Zčistajasna mě napadla odpověď. Rodiče mě adoptovali v raném dětství. Poskytli mi lásku a péči, ale táta, povoláním vojenský pilot, musel mít vždycky ve všem za každou cenu pravdu, a tak jsme se spolu často neshodli. Byl unáhleně kritický a neústupný a hodně křičel. Maminka měla mírnější povahu a neustále zápolila s nadváhou. Táta si nejspíš myslel, že když bude křičet hlasitěji, máma třeba zhubne.

Jedna z mých nejranějších vzpomínek vypovídá o všem: táta řve na mámu, která se zamkla v ložnici a pláče. Byly mi tak tři nebo čtyři roky, stála jsem v předsíni se zaťatými pěstmi a vyhrožovala jsem tátovi. Nepamatuju si, co přesně jsem říkala, ale sdělení bylo jasné: „Jestli nezmlkneš, tak si mě nepřej!“

Byla jsem vždycky až přehnaně připravená ochraňovat maminku. Jak jsem tak ležela na pohovce a přemítala nad důvody, proč mám roztroušenou sklerózu, došlo mi, že můj imunitní systém vlastně také musel reagovat takovou přemrštěnou obranou. Uvědomila jsem si, že vojáci mého imunitního systému byli vycvičeni k obraně a ochraně při sebemenším popudu. A pokud nemohli bojovat v opravdovém boji, vytvořili si falešný, i když výsledkem byla střelba do vlastních řad a obětí se stalo moje tělo. Nabuzená a neřízená imunitní odpověď tedy může mít za následek autoimunitní onemocnění, jako je například roztroušená skleróza, při níž imunitní systém útočí na tkáň vlastního těla. V případě roztroušené sklerózy napadá a poškozuje myelinovou pochvu, ochrannou vrstvu, která izoluje nervová vlákna.

V roce 1984 mě tedy na pohovce napadla první hypotéza, že prvotní příčinou mého onemocnění je stres. Stále mi připadá pravdivá, i když nyní už vím, že to není tak jednoduché.

Měla jsem relabující-remitující roztroušenou sklerózu, což znamená, že symptomy přicházely a odcházely. To se stává u mnoha autoimunitních onemocnění (i když některá se mohou postupem času zhoršovat). Takže za šest týdnů po onom strašlivém prvním dni se moje tělo začalo probouzet. Znecitlivění pomalu ustupovalo od krku k chodidlům a za více než dva roky nakonec úplně zmizelo. Mezitím jsem se vrátila do druhého ročníku, s úlevou a opatrným optimismem, že život zase bude normální. Vlastně jsem měla pravdu, jen to trvalo mnohem déle, než jsem očekávala.

V průběhu šestadvaceti let jsem chodila k šesti neurologům a každý z nich mi sdělil: „Nemůžete nic dělat.“ Tedy kromě užívání léků, samozřejmě. Ale jak mi neustále připomínal táta, nemoc jsem mohla porazit. Jen jsem potřebovala přijít na to jak. Postupem času jsem začala provádět neformální pokusy, celkem jich bylo dvanáct. O čtyři nejdůležitější bych se s vámi ráda podělila.

Experiment č. 1: Omezení stresu

Po zjevení na pohovce, které následovalo po mé diagnóze, byl první experiment nasnadě: zmírnění stresu. Po návratu do školy jsem si hned všimla, že při velkém stresu se obtíže zhoršují. Když na mě doléhal tlak zkoušek nebo jsem měla moc práce, do týdne se mi nemoc zhoršila. Někdy se jednalo o smyslové symptomy, například znečitlivění nebo brnění, jindy jsem cítila ztuhlost a napětí, jako bych měla kolem trupu omotanou stovku gumiček, a někdy byla jediným příznakem hluboká únava. Rovněž jsem měla velmi nepříjemný symptom, kterému se říká *Lhermit-tivv příznak*: kdykoli jsem předklonila hlavu, měla jsem pocit, že mi páteří projel elektrický proud.

Později, když jsem měla velmi stresující práci ve společnosti AT&T Network v New Jersey, jsem si opravdu odpočinula na dovolené v Karibiku. Jakmile jsem znovu vstoupila do korporátní budovy s oslnivými zářivkami, oslepla jsem na levé oko. Palčivá bolest nepolevovala celé dva týdny. Musela jsem dvakrát na pohotovost a také k odborníkovi na roztroušenou sklerózu do nemocnice Johnse Hopkinse v Baltimore, než mi diagnostikovali optickou neuritidu, což je typický příznak roztroušené sklerózy.

Po letech života s obtížemi, které se střídavě objevovaly a zase ustupovaly, mi začalo být jasné, že stres způsobuje další příznaky, a proto jsem aktivně hledala praktické možnosti relaxace. Vyzkoušela jsem spoustu různých technik. Všechny pomáhaly, pokud jsem u nich vydržela. Na první lekci jógy jsem přišla v roce 1987 a nechala jsem se ukonejšit chlácholivým hlasem instruktora, který mě nabádal, abych to nechala „býýýýt“. Později mě kamarádka seznámila s meditací. Zjistila jsem, že se mi lépe medituje s ostatními lidmi, a tak jsem začala chodit do meditační skupiny, která se scházela jednou týdně. Docházela jsem k psychologovi, který mi pomáhal vyřešit potíže se zlostí a hluboký smutek. Naučil mě vnímat vlastní myšlenky, zachycovat a zpochybňovat ty pokřivené, které vedou k negativním emocím, a nahrazovat je správnějšími a v konečném důsledku méně stresujícími.

Přestože jsem pravidelně praktikovala jógu, meditaci a všímavost, projevy roztroušené sklerózy nikdy zcela nepominuly.